

# 1. Učební osnovy

## 1.1. Člověk a zdraví

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity. Znamená to, že absolvent gymnázia by měl být připraven sledovat, hodnotit a v daných možnostech řešit situace související se zdravím a bezpečností i v rámci své budoucí rodiny, pracoviště, obce atd.

Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznané v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Realizace této vzdělávací oblasti tak (v porovnání se základním vzděláváním) daleko více staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomělejší utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd.

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení).

Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

### Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování;
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy;
- přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí;
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví;
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobního bezpečí, partnerských vztahů;
- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností;
- zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života;
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami;
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí;
- vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků;
- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

### **1.1.1. Zdravotní výchova**

---

Obsahové vymezení:

Vyučovací předmět Zdravotní výchova vychází z obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví (stanoveného v RVP G), zčásti tak naplňuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Časové a organizační vymezení:

Předmět Zdravotní výchova se vyučuje v jednom pololetí 2. ročníku pětiletého studia.

Výuka předmětu je založena především na kombinaci stručného výkladu a dialogu se studenty, vyučující zadává samostatné práce - referáty, prezentace.

Výuka není vázána na konkrétní učebnu.

Výchovné a vzdělávací strategie:

V předmětu Zdravotní výchova budou rozvíjeny následující klíčové kompetence:

Kompetence k učení

Učitel:

- zadává žákům zejména domácí práci tak, aby tvořivě využívali informace z odborné literatury, internetu, tisku a dalších zdrojů, aby informace třídili a kriticky hodnotili

- vede žáky k propojování nových informací s informacemi již dříve nabytými, vytváření vzájemných vazeb a souvislostí, vyžaduje systematizaci vědomostí a dovedností

- vede žáky ke kritickému posuzování informací a informačních zdrojů a podporuje využívání informací v dalším studiu i životní praxi

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- podporuje kritickou interpretaci získaných poznatků

- podporuje osobní argumentaci na základě podložených důkazů

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- vede žáky k vyjádření vlastních názorů, k otevřenosti, zároveň však i k toleranci názorů druhých

- respektuje individualitu žáků

Kompetence občanská

Učitel:

- vede žáky k uvažování z hlediska myšlenky trvale udržitelného rozvoje společnosti a motivuje studenty tak, aby neohrožovali a nepoškozovali přírodu, životní prostředí nebo kulturu

*Učební plán předmětu*

Ročník	II
Dotace	0,25
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	0

**2. ročník - dotace: 0,25**

Ochrana člověka za mimořádných událostí	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</li> <li>• zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</li> <li>• uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelné pohromy</li> <li>- únik nebezpečných látek do životního prostředí</li> <li>- jiné mimořádné události</li> <li>- první pomoc - klasifikace poranění</li> <li>- sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>● rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení</li><li>● rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li><li>● prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li></ul>	
---	--